

August 23, 2004

### **Clases Gratis Para Dejar de Fumar**

El Programa de Cesación de Tabaco esta ofreciendo clases gratis para dejar de fumar.

El programa Fresh Start esta diseñado específicamente para aquellos que están cansados de su adicción. El programa le sirve para desarrollar habilidades y conocimiento, que le ayudarán a reducir y finalmente terminar su uso de tabaco. Los participantes aprenderán como comunicarse mejor, manejar su estrés, hacer decisiones, ponerse metas, y comer saludable.

En los Estados Unidos el fumar cigarrillos o cigarros es la forma de muerte que más se puede prevenir. Más de 430,000 personas mueren cada año por causa del uso de tabaco. Él dejar de fumar es importante, en la meta de reducir el uso de tabaco.

El Departamento de Salud Sur Central (South Central District Health) está ofreciendo clases para dejar de fumar. Estas clases empiezan el miércoles 15 de Septiembre a las 6:30 p.m. La clase será una vez a la semana por seis semanas en el departamento de salud, que esta localizado en el campus del colegio de CSI en Twin Falls. Los que estén interesados en participar o si tienen preguntas se pueden comunicar con Elvia Caldera al 734-5900, Ext. 288.

Las clases son gratis pero espacio es limitado así que; ¡No lo deje para mañana, deje de fumar hoy!